

# 日曜・祝日レッスンご案内

8月	レッスン	時間	担当
5日	太極拳	11:10~12:10	高木
	かんたんエアロ	13:15~14:00	萬治
	はじめてステップ	14:10~14:50	萬治
11日	ZUMBA	10:15~11:00	古川
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	やさしいヨガ	13:10~14:10	古川
	中級	13:10~14:00	森山
	ZUMBA	14:20~15:05	弥益
12日	フラダンス	13:15~14:00	林
19日	アクアビクス	10:30~11:15	賀来
	癒しのヨガ	11:10~12:10	中村
	かんたん筋トレ	13:15~14:00	賀来
26日	かんたんエアロ	15:15~16:00	都築